



令和7年度 7月号 No.4  
江戸川区立二之江小学校  
校長 大石 吉郎  
養護教諭

夏休みまであと14日。あっという間に1学期の終わりが近付いてきています。6月中旬から夏並みの暑さを観測していますが、子供たちは上手に「暑熱順化」をしているのか、外遊び後に体調不良で来室する子が少ない保健室です。本格的な暑さが始まる7月も元気に過ごせるよう、生活習慣の見直し等ご協力をお願いいたします。



## 1 7月・9月保健行事について

### 《 7月 》

日時	内容	学年	準備と注意事項
22日(火) 13:30~14:00	わかくさ連合日光 宿泊前検診	わかくさ4~6年	健康調査票を使用します。忘れないようにしましょう。

### 《 9月 》

日時	内容	学年	準備と注意事項
2日(火)	身体測定	1~3年 わかくさ全学年	体育着を忘れずに持ってきてましょう。
3日(水)	身体測定	4~6年	体育着を忘れずに持ってきてましょう。
19(金)	日光宿泊前検診	6年 わかくさ6年	健康調査票を使用します。忘れないようにしましょう。

## 2 健康診断結果について

6月で定期健康診断は全て終了しました。体育着の準備や身だしなみへのご協力等、ありがとうございました。今年度の健康診断の結果を1学期末に配布いたします。

ご家庭で保管をお願いいたします。





こんげつ ほけんもくひょう なつ けんこう  
**今月の保健目標 「夏を健康にすごそう」**



もうすぐ夏休みです。楽しい夏休みにするためにも、健康で過ごすためのポイントを押さえ、暑い夏を元気にすごしましょう。

**ポイント**



## 早寝 早起き 朝ごはん

暑い日は、それだけで疲れるもの。特に習い事や外での活動が多い人は、自分が思っている以上に疲れているかもしれません。そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。ぐっすり眠れば、朝はすっきり起きられるはず。朝ごはんもおいしく食べられエネルギーがわいてきます。

充実した夏休みを過ごすために、「早寝早起き朝ごはん」を意識し、生活リズムを崩さないようにしましょう。



**ポイント**

## 日焼けはやけど 紫外線対策も！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツなどで紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

**ポイント**

## 冷やしすぎはNG！ 冷房病

「暑い日はガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい。」と思うかもしれませんが。猛暑に適度な冷房は必要ですが、冷やしすぎには注意をしましょう。

冷房病(クーラー病)とは、冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感・肩こり・頭痛・腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。ほどよい冷房(26~28℃)で、元気に夏を乗り切りましょう。

